«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с.Тахтоямск

\_\_\_Шахурдина О.Д.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 12 лет и старше)

2023-2024 учебный год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | | Вес блюда | | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность | | №  рецептуры | |
| белки | | жиры | | углеводы |
| Неделя1  День1 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | фрукт по сезону (яблоко) | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47 | | №338 | |
|  | Сыр | | **10** | | 2,3 | | 3,0 | | 0,0 | 36 | | №15 | |
|  | Хлеб пшеничный | | **30** | | 2,3 | | 0,3 | | 11,5 | 58 | | №13002 | |
|  | Каша пшенная жидкая молочная с маслом | | **210** | | 7,51 | | 11,72 | | 37,05 | 285,0 | | №182 | |
|  | молоко кипяченое | | **200** | | 5,8 | | 5,0 | | 9,6 | 108 | | №965 | |
| Итого за завтрак |  | | ***550*** | | ***18,31*** | | ***20,42*** | | ***67,95*** | ***534,0*** | |  | |
| полдник | Компот из свежих плодов | | **200** | | 0,2 | | 0,2 | | 22,3 | 110 | | №859 | |
|  | плюшка | | **150** | | 11,34 | | 20,1 | | 93,3 | 386,7 | | №421 | |
| Итого за полдник |  | | 350 | | 11,54 | | 20,3 | | 115,6 | 496,7 | |  | |
| Итого за день |  | | ***900*** | | ***29,85*** | | ***40,72*** | | ***183,25*** | ***950,7*** | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя1  День2 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | фрукт | | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47 | | №338 | |
|  | Рагу из овощей | | **200** | | 3,06 | | 14,67 | | 19,26 | 221,34 | | №321 | |
|  | чай с лимоном | | **200** | | 9,02 | | 2,28 | | 15,42 | 114,66 | | №377 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **50** | | 3,09 | | 7,09 | | 21,88 | 129,17 | | №2 | |
| Итого за завтрак |  | | **550** | | 15,57 | | 24,44 | | 66,36 | 512,17 | |  | |
| полдник | кондитерские изделия | | **150** | | 20,7 | | 19,50 | | 44,40 | 471 | |  | |
|  | сок | | **200** | | 1,0 | | 0,0 | | 24,2 | 100 | | №389 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 21,7 | | 19,50 | | 68,60 | 571 | |  | |
| Итого за день |  | | **900** | | 37,27 | | 43,94 | | 134,96 | 1083,17 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя1  День3 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | каша вязкая овсяная молочная | | **210** | | 18,99 | | 28,23 | | 84,34 | 667,8 | | № 173 | |
|  | чай с сахаром | | **200** | | 0,2 | | 0,0 | | 14,0 | 28 | | №376 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **40** | | 2,47 | | 5,67 | | 17,50 | 103,34 | | №2 | |
|  | фрукт | | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47 | | №338 | |
| Итого за завтрак |  | | ***550*** | | ***22,06*** | | ***34,3*** | | ***125,64*** | ***846,14*** | |  | |
| полдник | Бутерброд с повидлом | | **150** | | 37,59 | | 34,48 | | 164 | 1075,50 | | №2 | |
|  | Компот из свежих плодов | | **200** | | 0,2 | | 0,2 | | 22,3 | 110 | | №859 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 37,79 | | 34,68 | | 186,3 | 1185,5 | |  | |
| Итого за день |  | | **900** | | 59,85 | | 68,98 | | 311,94 | 2031,64 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя1  День4 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | Зеленый горошек с луком репчатым | | **60** | | 0,22 | | 3,01 | | 0,75 | 30,6 | | №30 | |
|  | Котлеты рыбные | | **100** | | 10,49 | | 3,51 | | 11,26 | 115,78 | | №143 | |
|  | Пюре картофельное | | **150** | | 3,06 | | 4,8 | | 20,45 | 137,25 | | №694 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **40** | | 2,47 | | 5,67 | | 17,50 | 103,34 | | №2 | |
|  | Напиток из шиповника | | **200** | | 0,4 | | 0,17 | | 20,35 | 125 | | №388 | |
| Итого за завтрак |  | | ***550*** | | 16,64 | | 17,43 | | 70,31 | 511,97 | |  | |
| полдник | фрукт | | **150** | | 0,6 | | 0,6 | | 14,70 | 70,50 | | №338 | |
|  | кисель из плодов | | **200** | | 0,14 | | 0,04 | | 27,50 | 110,80 | | №869 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 0,74 | | 0,64 | | 42,2 | 181,3 | |  | |
| Итого за день |  | | **900** | | 17,38 | | 18,07 | | 112,51 | 622,77 | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя1  День5 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | фрукт | | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47 | | №338 | |
|  | макаронные изделия отварные | | **150** | | 5,46 | | 5,79 | | 30,45 | 195,7 | | №202 | |
|  | Тефтели мясные | | **60** | | 8,87 | | 9,83 | | 11,71 | 171 | | №279 | |
|  | чай с сахаром | | **200** | | 0,2 | | 0,0 | | 14,0 | 28 | | №376 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **40** | | 2,46 | | 5,67 | | 17,5 | 103 | | №2 | |
| Итого за завтрак |  | | **550** | | **17,39** | | **21,69** | | **83,46** | **544,7** | |  | |
| полдник | Какао с молоком | | **200** | | 3,52 | | 3,72 | | 25,49 | 145,2 | | №382 | |
|  | Булочка веснушка | | **150** | | 11,7 | | 9,18 | | 99,24 | 417,0 | | №429 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 15,22 | | 12,9 | | 124,73 | 562,2 | |  | |
| Итого за день |  | | ***900*** | | ***32,61*** | | ***34,59*** | | ***208,19*** | ***1106,9*** | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя2  День6 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | фрукт | | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47 | | №338 | |
|  | каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком,гречневая | | **200** | | 6,43 | | 11,61 | | 40,88 | 293,8 | | №171 | |
|  | чай с сахаром | | **200** | | 0,2 | | 0,0 | | 14,0 | 28 | | №349 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **50** | | 3,09 | | 7,09 | | 21,88 | 129,17 | | №2 | |
| Итого за завтрак |  | | **550** | | **10,12** | | **19,1** | | **86,56** | **497,97** | |  | |
| полдник | Кисель из брусники | | **200** | | 0,0 | | 0,0 | | 26,0 | 106,0 | | №350 | |
|  | плюшка | | **150** | | 11,34 | | 20,1 | | 93,3 | 386,7 | | №421 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 11,34 | | 20,1 | | 119,3 | 492,7 | |  | |
| Итого за день |  | | ***900*** | | ***21,46*** | | ***39,2*** | | ***205,86*** | ***990,67*** | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя2  День7 |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| завтрак | фрукт | | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | 47 | | №338 | |
|  | плов | | **200** | | 38,8 | | 19,0 | | 107,4 | 602 | | №265 | |
|  | чай с лимоном | | **200** | | 9,02 | | 2,28 | | 15,42 | 114,66 | | №377 | |
|  | Хлеб пшеничный | | **50** | | 3,8 | | 1,5 | | 26,0 | 131 | | №13002 | |
| Итого за завтрак |  | | ***550*** | | ***52,02*** | | ***23,18*** | | ***158,62*** | ***894,66*** | |  | |
| полдник |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  | ватрушка с повидлом | | **150** | | 10,2 | | 7,08 | | 58,44 | 337,94 | | №557 | |
|  |  | |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  | чай с молоком | | **200** | | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | 86 | | №945 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 11,6 | | 8,68 | | 74,84 | 423,94 | |  | |
| Итого за день |  | | **900** | | **63,62** | | **31,86** | | **233,46** | **1318,6** | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя2  День8 |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| завтрак | фрукт | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | | №338 | |
|  | Каша манная молочная | **200** | | 6,24 | | 6,10 | | 19,70 | | 158,64 | | №390 | |
|  | чай с сахаром | **200** | | 0,2 | | 0,0 | | 14,0 | | 28 | | №376 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | **50** | | 3,09 | | 7,09 | | 21,88 | | 129,17 | | №2 | |
| Итого за завтрак |  | 550 | | ***9,93*** | | ***13,59*** | | ***65,38*** | | ***362,81*** | |  | |
| полдник | молоко кипяченое | **200** | | 5,8 | | 5,0 | | 9,6 | | 108 | | №965 | |
|  | кондитерские изделия | **150** | | 20,7 | | 19,5 | | 44,4 | | 493,2 | |  | |
| Итого за полдник |  | **350** | | 26,5 | | 24,5 | | 54 | | 601,2 | |  | |
| Итого за день |  | **900** | | **36,43** | | **38,09** | | **119,38** | | **964,01** | |  | |
|  |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя2  День9 |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| завтрак | фрукт | | **100** | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | №338 | |
|  | макароны отварные с сыром | | **200** | | 19,86 | | 13,6 | | 84,87 | | 522,71 | №204 | |
|  | чай с лимоном | | **200** | | 9,02 | | 2,28 | | 15,42 | | 114,66 | №377 | |
|  | Хлеб пшеничный | | **50** | | 3,8 | | 1,5 | | 26,0 | | 131 | №13002 | |
| Итого за завтрак |  | | ***550*** | | **33,08** | | **17,78** | | **136,09** | | **815,37** |  | |
| полдник | булочка молочная | | **150** | | 14,61 | | 4,22 | | 85,19 | | 436,85 | №545 | |
|  | чай с сахаром | | **200** | | 0,2 | | 0,0 | | 14,0 | | 28 | №376 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 14,81 | | 4,22 | | 99,19 | | 464,85 |  | |
| Итого за день |  | | **900** | | 47,89 | | 22 | | 235,28 | | 1280,22 |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя2  День10 |  | |  | |  | |  | |  | |  |  | |
| завтрак | фрукт по сезону (яблоко) | | 100 | | 0,4 | | 0,4 | | 9,8 | | 47 | №338 | |
|  | каша вязкая с маслом и сахаром, молочная, рисовая | | **210** | | 3,09 | | 4,07 | | 36,98 | | 197 | №168 | |
|  | чай с молоком сгущенным | | **200** | | 1,4 | | 1,6 | | 16,4 | | 86 | №945 | |
|  | Хлеб пшеничный с маслом | | **40** | | 1,9 | | 4,3 | | 13,1 | | 78 | №2 | |
| Итого за завтрак |  | | ***550*** | | ***6,79*** | | ***10,37*** | | ***76,28*** | | ***408*** |  | |
| полдник | Булочка с повидлом | | **150** | | 11,34 | | 20,1 | | 103,35 | | 386,7 | 426 | |
|  | чай с сахаром | | **200** | | 0,2 | | 0,0 | | 14,0 | | 28 | №349 | |
| Итого за полдник |  | | **350** | | 11,54 | | 20,1 | | 117,35 | | 414,7 |  | |
| Итого за день |  | | **900** | | **18,33** | | **30,47** | | **193,63** | | **822,7** |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | |
| Среднее значение за период: 10 дней |  | |  | | белки | | жиры | | углеводы | | Энергетическая ценность | |  |
|  | 1 день | | ***900*** | | ***29,85*** | | ***40,72*** | | ***183,25*** | | ***950,7*** | |  |
|  | 2 день | | 900 | | **37,27** | | **43,94** | | **134,96** | | **1083,17** | |  |
|  | 3 день | | 900 | | 59,85 | | 68,98 | | 311,94 | | 2031,64 | |  |
|  | 4 день | | 900 | | 17,38 | | 18,07 | | 112,51 | | 622, 77 | |  |
|  | 5 день | | 900 | | ***32,61*** | | ***34,59*** | | ***208,19*** | | ***1106,9*** | |  |
|  | 6 день | | 900 | | ***21,46*** | | ***39,2*** | | ***205,86*** | | ***990,67*** | |  |
|  | 7 день | | 900 | | **63,62** | | **31,86** | | **233,46** | | **1318,6** | |  |
|  | 8 день | | 900 | | 36,43 | | 38,09 | | 119,38 | | 964,01 | |  |
|  | 9день | | 900 | | **47,89** | | **22** | | **235,28** | | **1280,22** | |  |
|  | **10 день** | | 900 | | 18,33 | | 30,47 | | 193,63 | | 822,7 | |  |
|  | ***Итого за 10 дней:*** | | 9000 | |  | |  | |  | |  | |  |